Westfalia®

Bedienungsanleitung

Körperfettwaage

Artikel Nr. 83 66 49

Instruction Manual

Body Fat Scale

Article No. 83 66 49

CE

Sehr geehrte Damen und Herren

Bedienungsanleitungen enthalten wichtige Hinweise für den Umgang mit Ihrem neuen Produkt. Sie ermöglichen Ihnen, alle Funktionen zu nutzen, und sie helfen Ihnen, Missverständnisse zu vermeiden und Schäden vorzubeugen.

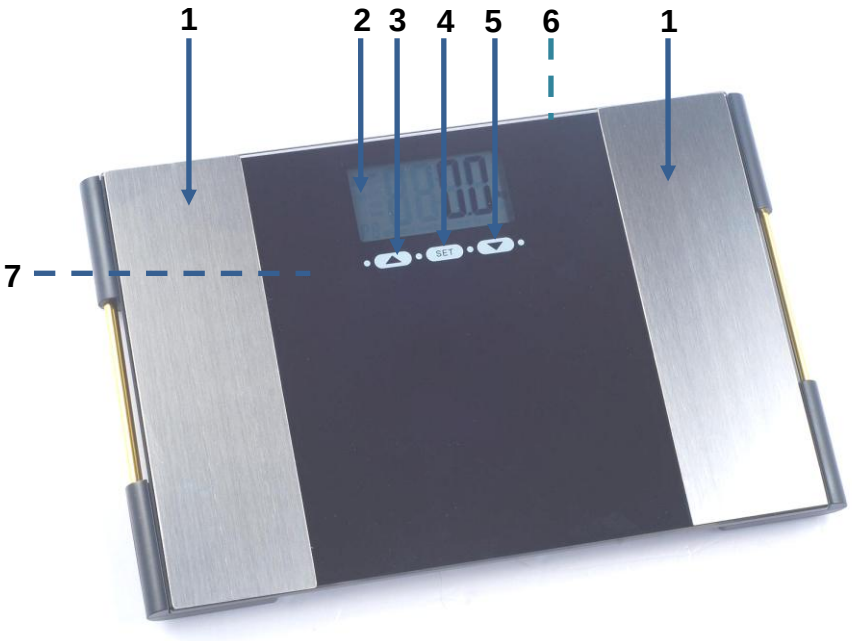
Bitte nehmen Sie sich die Zeit, diese Bedienungsanleitung in Ruhe durchzulesen und bewahren Sie diese für späteres Nachlesen gut auf.

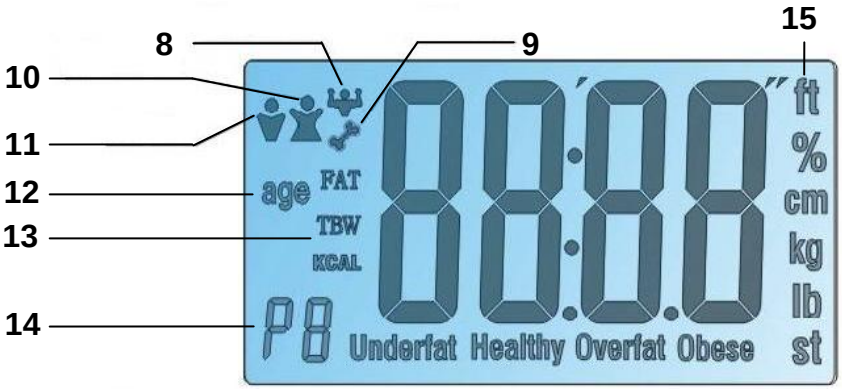
Dear Customer

Instruction manuals provide valuable hints for using your new device. They enable you to use all functions, and they help you avoid misunderstandings and prevent damage.

Please take the time to read this manual carefully and keep it for future reference.

Übersicht | Overview





Übersicht | Overview

1	Elektroden	Electrodes
2	Anzeige	Display
3	Taste AUF	UP Button
4	Taste SET	SET Button
5	Taste AB	DOWN Button
6	Batteriefach (Unterseite)	Battery Compartment (Below)
7	Maßeinheit-Umschalttaste UNIT (Unterseite)	UNIT Button (Below)

8	Symbol Muskelanteil	Symbol Muscle Content
9	Symbol Knochenmasse	Symbol Bones
10	Symbol Weiblich	Symbol Female
11	Symbol Männlich	Symbol Male
12	Alter	Age
13	FAT Fettanteil TBW Wasseranteil KCAL Grundumsatz	Fat Content Water Content Metabolic Rate
14	Benutzerspeicherplatz	User Memory Position
15	Maßeinheit	Unit

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise ..... Seite 2
Grundlagen ..... Seite 6
Vor der ersten Benutzung ..... Seite 6
Waage aufstellen ..... Seite 6
Verwendung als Waage ..... Seite 6
Ermittlung weiterer Körperwerte – Benutzerdaten einstellen ..... Seite 6
Verwendung als Körperfettwaage ..... Seite 7
Maßeinheit ändern ..... Seite 8
Fehlmessung ..... Seite 9
Reinigung und Lagerung ..... Seite 9
Richtwerttabelle ..... Seite 10
Technische Daten ..... Seite 14

Table of Contents

Safety Notes ..... Page 3
Basics ..... Page 15
Before first Use ..... Page 15
Positioning the Scale ..... Page 15
Using the Unit as Scale ..... Page 15
Measuring further Body Data – Setting the User Data ..... Page 15
Using the Body Fat Scale ..... Page 16
Changing the Units ..... Page 17
Error Messages ..... Page 18
Cleaning and Storing ..... Page 18
Reference Table ..... Page 19
Technical Data ..... Page 23

Sicherheitshinweise

Beachten Sie bitte zur Vermeidung von Fehlfunktionen, Schäden und gesundheitlichen Beeinträchtigungen folgende Hinweise:

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Lassen Sie Verpackungsmaterial und Schutzfolien nicht achtlos herumliegen. Plastiktüten etc. können zu einem gefährlichen Spielzeug für Kinder werden.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Nehmen Sie die Batterien bei längerem Nichtgebrauch aus dem Gerät.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden. Ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Das Gerät ist kein Spielzeug und gehört nicht in Kinderhände.
- Reparaturen dürfen nur von einem Fachmann oder vom Westfalia Kundenservice durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.

Safety Notes

Please note the following safety notes to avoid malfunctions, damage or physical injury:

- The scale must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers). Otherwise their function could be impaired.
- Do not use during pregnancy.
- Caution! Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet - danger of slipping!
- Batteries are highly dangerous if swallowed. Keep batteries and scale out of reach of small children. If batteries are swallowed, get medical help immediately.
- Do not leave packaging materials in the range of children, they may become dangerous toys.
- Do not disassemble, burn or short-circuit batteries and do not attempt to recharge non-rechargeable batteries. Remove the battery from the unit if you do not intend to use it for a longer period of time.
- Place the scale on a solid, flat surface; a solid surface is required for reliable results.
- Clean the unit should occasionally with a moist cloth. Do not use aggressive chemicals and do not immerse the unit in water.
- Protect the unit from impact, moisture, dust, chemicals, excessive changes in temperature and keep it away from strong heat sources (ovens, radiators).
- The unit is not a toy and does not belong in the hands of children.
- The unit is only intended for domestic use, not for professional or medical use.
- Please keep in mind that certain tolerances are possible due to technical reasons. This is not a calibrated scale for medical use.
- The unit should only be repaired by a professional or the Westfalia customer service. Please check the batteries first and change them if necessary.

Consignes de sécurité

S'il vous plaît noter afin d'éviter des dysfonctionnements, des dommages et des effets néfastes sur la santé les informations suivantes:

- La balance ne peut pas être utilisée par des personnes portant des implants médicaux (par exemple, les stimulateurs cardiaques). Sinon, leur fonction peuvent être altérées.
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Soyez prudent, ne pas monter sur la balance avec les pieds mouillés ou si la surface est humide - risque de dérapage!
- Les piles peuvent être mortelles en cas d'ingestion. Conservez les piles et la balance hors de la portée des enfants. Si une batterie vient ingérée, consulter immédiatement un médecin.
- Ne pas laisser matériel et feuilles d'emballage traîner sans surveillance. Sacs en plastique, etc. peut devenir un jouet dangereux pour les enfants.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées dans le feu ou misées en court-circuit. Retirez la pile lorsqu'elle n'est pas utilisé à partir du dispositif.
- Appuyer la balance sur une surface plane et solide, un revêtement de sol ferme est nécessaire pour la bonne mesure.
- De temps en temps, le dispositif doit être nettoyé avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de détergents agressifs et ne jamais mettre l'appareil sous l'eau.
- Protégez l'appareil contre les chocs, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fluctuations de température et de sources de chaleur (radiateur).
- L'appareil n'est pas un jouet et ne convient pas pour les enfants.
- L'appareil est conçu pour un usage personnel seulement, il n’est pas destiné à un usage médical ou commercial.
- S'il vous plaît noter que les tolérances de mesure sont possibles pour des raisons techniques, parce que la balance n'est pas calibrée pour des applications professionnelles ou médicales.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par un technicien qualifié ou le service client Westfalia. Cependant, vérifiez d'abord toute réclamation les piles et les remplacer si nécessaire.

Informazioni sulla sicurezza

Si prega di notare in modo da evitare malfunzionamenti, danni e effetti negativi sulla salute seguenti informazioni:

- La bilancia non può essere utilizzata da persone con protesi mediche (ad esempio pace-maker). In caso contrario, la loro funzione può essere compromessa.
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie è bagnata - pericolo di scivolamento!
- Le batterie possono essere fatali se ingerite. Tenere le batterie e la bilancia fuori dalla portata dei bambini. In caso una batteria viene ingerita, richiedere assistenza medica immediata.
- Non lasciare materiale e pellicola d'imballaggio in giro incustoditi. I sacchetti di plastica, ecc. possono diventare un giocattolo pericoloso per i bambini.
- Le batterie non devono essere ricaricate o riattivate da altri mezzi, smontate, gettate nel fuoco o messe in cortocircuito. Rimuovere le batterie quando non in uso dal dispositivo.
- Impostare la bilancia su una superficie piana e solida, un rivestimento solido del pavimento è necessario per una misurazione corretta.
- Di tanto in tanto, l' apparecchio deve essere pulito con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi e non mettere mai l'apparecchio sotto l'acqua.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, agenti chimici, sbalzi di temperatura e fonti di calore (stufe, radiatori).
- Il dispositivo non è un giocattolo e non è adatto ai bambini.
- Il dispositivo è adatto solo per uso personale, non è destinato ad uso medico o commerciale.
- Si prega di notare che sono possibili tolleranze di misurazione per motivi tecnici, perché la bilancia non è tarata per l'applicazioni mediche o professionali.
- Le riparazioni devono essere eseguite solo da un tecnico specializzato o dal servizio clienti Westfalia. Tuttavia, controllare prima di qualsiasi reclamo le batterie e sostituirle se necessario.

Gebrauch

Grundlagen

Die Körperfettwaage ermittelt den komplexen elektrischen Widerstand Ihres Körpers und errechnet daraus unter Berücksichtigung Ihres Gewichtes, Ihres Geschlechts, Ihres Alters und Ihrer Körpergröße, Ihren Körperfettanteil und die Masse Ihrer Muskeln und Knochen sowie Ihren Grundumsatz.

Es handelt sich hier um ungefähre Werte für den Hausgebrauch. Verwenden Sie das Gerät nicht zu medizinischen Diagnosezwecken.

Vor der ersten Benutzung

Ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen vom Batteriefach (6). Stellen Sie sicher, dass die Knopfzelle mit dem +Pol nach oben zeigt.

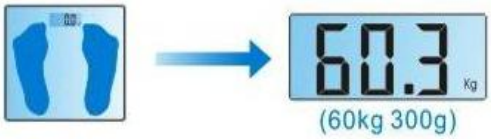
Die Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige" ausgestattet. Ist die Batterie zu schwach, erscheint auf dem Anzeigenfeld „LO", und die Waage schaltet sich automatisch aus. Ersetzen Sie die Batterie durch eine gleichen Typs und gleicher Abmessung (1x 3V Batterie, Typ CR2032).

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage immer auf eine ebene, harte und rutschfeste Oberfläche auf. Stellen Sie die Waage nicht auf Teppichboden oder schwankendem Böden.

Verwendung als Waage

1. Für eine genaue Messung stellen Sie sich am besten ohne Schuhe und Mantel/Jacke auf die Waage. Stehen Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen.



2. Die Waage schaltet sich automatisch ein und das Gewicht wird angezeigt. Wenn die Anzeige blinkt, ist der Wiegevorgang abgeschlossen. Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

   Hinweis: Das Resultat wird nicht gespeichert.

Ermittlung weiterer Körperwerte – Benutzerdaten einstellen

Zur Ermittlung weiterer Körperwerte sowie des Körperfettanteils benötigt die Waage Angaben, welche erst eingespeichert werden müssen. Die Waage verfügt

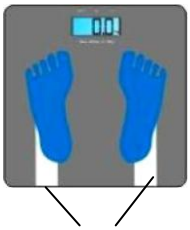
über 10 Benutzerspeicherplätze (P0 bis P9), auf denen die persönlichen Einstellungen von insgesamt 10 Personen abgespeichert und wieder abgerufen werden können.

1. Zum Einschalten drücken Sie SET (4) einmal. Die erste Benutzernummer P0 blinkt. Wählen Sie mit den Tasten AUF/AB (3/5) eine Benutzernummer bzw. bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Taste SET. Unter der nun gewählten Benutzernummer können Sie alle zur Berechnung des Körperfett-, Wasser-, und Muskelanteiles wichtigen Werte eingeben und speichern.
2. Nach dem Speichern der Benutzernummer, blinkt das Symbol für männlich/weiblich (11/10). Wählen Sie mit den Tasten AUF/AB das Geschlecht aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste SET.
3. Geben Sie als nächstes die Körpergröße in cm ein und drücken Sie SET.
4. Zum Schluss geben Sie das Alter in Jahren ein und drücken Sie SET.

   Werden keine Einstellung mehr gemacht, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

Verwendung als Körperfettwaage

1. Zum Einschalten drücken Sie die Taste SET. Wählen Sie mit den Tasten AUF/AB ihre Benutzernummer und stellen Sie sich **barfuß** auf die Waage nachdem die Anzeige *0.0* anzeigt.
   Achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Warten Sie ca. 1 Minute, bis die Messungen beendet sind.


Elektroden

2. Nun werden nacheinander das Gewicht, der Körperfettanteil, der Wasseranteil (TBW), der Muskelanteil, die Knochenmasse und der Grundumsatz in Kilokalorien angezeigt. Zur Erhöhung der Messgenauigkeit beachten Sie ebenfalls die Hinweise auf der nächsten Seite.
3. Zusätzlich wird der Körperfettanteil als untergewichtig (underfat), gesund (healthy), übergewichtig (overfat) oder fettleibig (obese) eingestuft.

   Alle gemessenen Werte werden noch dreimal nacheinander angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

Anzeigereihenfolge (Beispiel)

Maßeinheit ändern

Die Waage ist ab Werk aus auf die Einheiten „cm" und „kg" voreingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich die UNIT Maßeinheit-Umschalttaste (7) mit der Sie auf „inch", „Pfund"/„Stones" (lb, St) umstellen können.

1. Schalten Sie die Waage durch Drücken der Taste SET (4) ein. Drücken Sie die Umschalttaste (7) auf der Rückseite der Waage, um die Maßeinheit zu ändern.
2. Zum Umstellen der Maßeinheit in kg und cm, drücken Sie die Umschalttaste (7) erneut.

Hinweise

- Wiegen Sie sich möglichst immer zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Zur Ermittlung des Körperfettes müssen Sie barfuß und evtl. mit schwach befeuchteten Fußsohlen auf die Waage steigen. Völlig trockene Fußsohlen oder Fußsohlen mit dicker Hornhaut können zu ungenauen oder keinen Ergebnissen führen, da die Sohlen eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs still.
- Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Abweichende bzw. keine Ergebnisse können auftreten bei:

  - Kindern unter ca. 10 Jahren,

- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Schwangeren (durch Fruchtwasser),
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen,
- Personen, die gefäßerweiternde oder -verengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

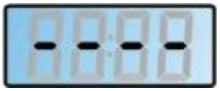
Fehlmessung - Mögliche Fehlerursachen

Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereiches. *Wiederholen Sie die Messung barfuß, feuchten Sie ggf. die Fußsohlen leicht an.*

Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten. *Wiegen Sie nur bis zum max. zulässigen Gewicht.*

Die Batterie ist schwach.
Ersetzen Sie die Batterie.

Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. nicht barfuß, trockene Fußsohlen, starke Hornhaut, siehe auch Hinweise auf Seite 8).
Wiederholen Sie die Messung barfuß, feuchten Sie ggf. die Fußsohlen leicht an, entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.



Reinigung und Lagerung

- Reinigen Sie das Gerät von Zeit zu Zeit mit einem feuchten Tuch (evtl. Desinfektionstuch - zum Schutz vor Fußkrankheiten).
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.
- Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe einer vollen Badewanne oder in der Nähe der Dusche.
- Bei längerer Lagerung nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach.

Tabelle

Richtwerttabelle

Alter	Symbol	Männlich				
		Fett (%)	Wasser (%)	Muskel (%)	Knochen (kg)	Kalorien (%)
<20	(Underfat) untergewichtig	<12			5.3-11.8	
	(Healthy) gesund	12-20	46-69	38-56	5.3-11.8	1200-2600
	(Overfat) übergewichtig	21-29			5.3-11.8	
	(Obese) fettleibig	<29			5.3-11.8	
20-30	(Underfat) untergewichtig	<13			5.9-11.3	
	(Healthy) gesund	13-21	48-69	43-64	5.9-11.3	1150-2800
	(Overfat) übergewichtig	22-30			5.9-11.3	
	(Obese) fettleibig	>30			5.9-11.3	
30-40	(Underfat) untergewichtig	<15			4.9-11.6	
	(Healthy) gesund	15-23	45-68	48-69	4.9-11.6	1100-2400
	(Overfat) übergewichtig	24-32			4.9-11.6	
	(Obese) fettleibig	>32			4.9-11.6	

Tabelle

Alter	Symbol	Männlich				
		Fett (%)	Wasser (%)	Muskel (%)	Knochen (kg)	Kalorien (%)
50-60	(Underfat) untergewichtig	<16			5.3-11.8	
	(Healthy) gesund	16-24	43-69	46-62	5.3-11.8	1030-2150
	(Overfat) übergewichtig	25-33			5.3-11.8	
	(Obese) fettleibig	>33			5.3-11.8	
50-60	(Underfat) untergewichtig	<17			5.9-11.3	
	(Healthy) gesund	17-25	43-65	44-59	5.9-11.3	980-2060
	(Overfat) übergewichtig	26-34			5.9-11.3	
	(Obese) fettleibig	>34			5.9-11.3	
>60	(Underfat) untergewichtig	<18			4.9-11.6	
	(Healthy) gesund	18-26	42-68	41-58	4.9-11.6	720-1750
	(Overfat) übergewichtig	27-35			4.9-11.6	
	(Obese) fettleibig	>35			4.9-11.6	

Tabelle

Alter	Symbol	Frauen				
		Fett (%)	Wasser (%)	Muskel (%)	Knochen (kg)	Kalorien (%)
<20	(Underfat) untergewichtig	<17			4.1-9.9	
	(Healthy) gesund	17-25	43-68	35-56	4.1-9.9	1100-2400
	(Overfat) übergewichtig	26-34			4.1-9.9	
	(Obese) fettleibig	<34			4.1-9.9	
20-30	(Underfat) untergewichtig	<17			4.2-10.8	
	(Healthy) gesund	17-25	43-67	38-58	4.2-10.8	1050-2600
	(Overfat) übergewichtig	26-34			4.2-10.8	
	(Obese) fettleibig	>34			4.2-10.8	
30-40	(Underfat) untergewichtig	<19			4.9-11.1	
	(Healthy) gesund	19-27	40-69	42-58	4.9-11.1	1000-2200
	(Overfat) übergewichtig	28-36			4.9-11.1	
	(Obese) fettleibig	>36			4.9-11.1	

Tabelle

Alter	Symbol	Frauen				
		Fett (%)	Wasser (%)	Muskel (%)	Knochen (kg)	Kalorien (%)
40-50	(Underfat) untergewichtig	<20			4.6-10.5	
	(Healthy) gesund	20-28	42-68	40-56	4.6-10.5	950-2050
	(Overfat) übergewichtig	29-37			4.6-10.5	
	(Obese) fettleibig	<37			4.6-10.5	
50-60	(Underfat) untergewichtig	<21			4.5-11.0	
	(Healthy) gesund	21-29	42-65	39-55	4.5-11.0	950-2000
	(Overfat) übergewichtig	30-38			4.5-11.0	
	(Obese) fettleibig	>38			4.5-11.0	
>60	(Underfat) untergewichtig	<21			4.3-10.9	
	(Healthy) gesund	21-29	41-64	35-51	4.3-10.9	600-1500
	(Overfat) übergewichtig	30-38			4.3-10.9	
	(Obese) fettleibig	>38			4.3-10.9	

Technische Daten

Trittfläche:	Hartglas, 6 mm stark
Automatisches Einschalten:	Ja
Automatisches Ausschalten:	nach ca. 10 Sekunden
Überlastanzeige:	Ja
Messbereich:	6 – 180 kg / Teilung 100 g (d=100 g)
Einstellbereich Körpergröße:	100 – 240 cm / Teilung 1 cm
Einstellbereich Alter:	10 – 80 Jahre / Teilung 1 Jahr
Benutzerspeicherplätze:	10
Meßbereich Körperfett:	5 – 50 % / Teilung 0,1 %
Meßbereich Wasseranteil:	32 – 74 % (Mann) / Teilung 0,1 %
	35 – 79 % (Frau) / Teilung 0,1 %
Meßbereich Muskelanteil:	10 – 80% / Teilung 0,1 %
Meßbereich Kalorien:	0 – 9999 Kcal / Teilung 1 Kcal
Meßbereich Knochenmasse:	0,5 – 30 kg / Teilung 0,1 kg
Maßeinheiten:	kg / lb / st
Batterie:	1 x CR2032
Gewicht:	1250 g
Abmessungen:	21 x 32 x 24 cm

Operation

Basics

The body fat scale use the complex electric resistance of your body to determine the amount of fat, muscle and bones in your body and your base metabolic rate under consideration of your weight, gender, your age and your body height.

These are approximate values for domestic use only; do not use them for medical purposes.

Before first Use

Pull the battery insulating strip from the battery compartment (6). Make sure the battery is facing up with the +Pol.

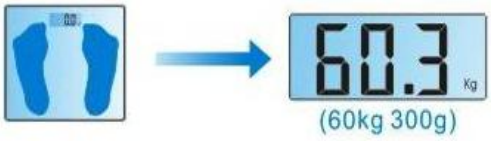
The scale is provided with a low battery indicator. If the battery is too weak „LO", appears on the display and the scale will switch off automatically. In this case replace the battery with one of the same type and dimension (1x 3V Battery, Type CR2032).

Positioning the Scale

Always place the scale on an even, hard and non-slippery floor. Do not place the scale on a carpet or on an unstable ground.

Using the Unit as Scale

1. For accurate measurement stand on the scale without shoes and jacket. Stand still with your weight distributed equally on both legs.



2. The scale will turn on automatically and your weight is displayed; when the display flashes, the weighing process is completed. If you step off the scale the scale switches off after a few seconds.

Measuring further Body Data – Setting the User Data

For determining additional body data and the body fat content, the scale requires further data that have to be stored first. The scale has 10 memory positions (P0 – P9) in which you and totally 10 persons can save their personal settings.

Operation

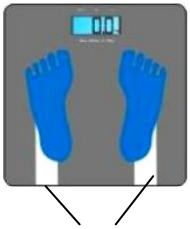
1. For switching on press the button SET (4). The first user position P0 (15) is flashing. Use the UP/DOWN buttons (3/5), select a user number and confirm the setting with the button SET. Under this number you can save the personal settings for calculating the amounts of your fat, water, muscle, bone and metabolic rate.
2. After you have selected the user number the male/female (11/10) symbol will flash. Select your gender with the buttons UP/DOWN and confirm with SET.
3. Next, give your body height. Select your height in cm with UP/DOWN and confirm with SET.
4. Last, give your age in years and confirm the setting with SET.

   If no more data are made the scale will shut off after some seconds.

Using the Body Fat Scale

1. Turn on the scale by pressing the button SET. Select with the buttons UP/DOWN your user number and stand on the scale with naked feet. Make sure your feet are standing on both electrodes. Remain standing on the scale for approx. one minute until measurement is completed.
2. Now the weight, the fat content, the water content (TBW), the muscle content, the bone mass and the basic metabolic rate are displayed in sequence. For correct reading please also mind the hints on the next page.
3. In addition your body fat content is evaluated as underfat, healthy, overfat or obese.

   <u>All measured values will be displayed totally three times then the scale will shut off automatically.</u>



Electrodes

Sequence of Display

4. Please keep in mind that the muscle contains a significant amount of water, too. The displayed values ate approximate values only. To increase the accuracy it is advisable to stand on the scale with an empty stomach and an empty bladder.

Changing the Units

On delivery the scale is set to the units “cm” and “kg”. With the UNIT button (7) located at the rear side of the scale you can change the units to “inch”, “pound” and “stones” (lb, St).

1. Switch on the scale with the button SET (4). Press the button UNIT (7) at the rear side of the scale in order to change the unit.
2. To set back the unit to kg and cm, press the button (7) once more.

Hints

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- For correct body fat measurement it is important to stand barefoot and with the soles of the feet slightly moist. Completely dry soles can result in correct measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still during the measurement.
- There must be no contact between feet, legs, calves and thighs.
- Wait a few hours after unaccustomed strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Limitations can occur if:
- When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:
  - children under approx. 10 years,
  - competitive athletes and body builders,
  - pregnant women (due to amniotic fluid),
  - persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
  - persons taking cardiovascular medication,
  - persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,

- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

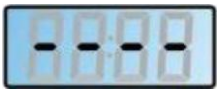
Error Messages – Possible Causes

The body fat lies beyond the measurable Range.
Repeat weighing barefoot and slightly moisten the soles of your feet if necessary.

The maximum load-bearing capacity of 180 kg is exceeded.
Only weigh up to the maximum permissible weight.

The battery is weak.
Replace the battery.

The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feed is too high (e.g. not barefoot, dry soles, with heavily callused skin, also mind the hints on page 17). *Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary*



Cleaning and Storing

- Clean the unit occasionally with a damp cloth (resp. use disinfection cloths – to prevent illnesses of feet).
- Do not immerse the unit into water.
- Do not place the unit close to a full bathtub or near the shower.
- When storing the unit for long time, remove the battery from the compartment.

Table

Reference Table

Age	Symbol	Male				
		Fat (%)	Water (%)	Muscle (%)	Bones (kg)	Calories (%)
<20	(Underfat)	<12			5.3-11.8	
	(Healthy)	12-20	46-69	38-56	5.3-11.8	1200-2600
	(Overfat)	21-29			5.3-11.8	
	(Obese)	<29			5.3-11.8	
20-30	(Underfat)	<13			5.9-11.3	
	(Healthy)	13-21	48-69	43-64	5.9-11.3	1150-2800
	(Overfat)	22-30			5.9-11.3	
	(Obese)	>30			5.9-11.3	
30-40	(Underfat)	<15			4.9-11.6	
	(Healthy)	15-23	45-68	48-69	4.9-11.6	1100-2400
	(Overfat)	24-32			4.9-11.6	
	(Obese)	>32			4.9-11.6	

Table

Age	Symbol	Male				
		Fat (%)	Water (%)	Muscle (%)	Bones (kg)	Calories (%)
40-50	(Underfat)	<16			5.3-11.8	
	(Healthy)	16-24	43-69	46-62	5.3-11.8	1030-2150
	(Overfat)	25-33			5.3-11.8	
	(Obese)	>33			5.3-11.8	
50-60	(Underfat)	<17			5.9-11.3	
	(Healthy)	17-25	43-65	44-59	5.9-11.3	980-2060
	(Overfat)	26-34			5.9-11.3	
	(Obese)	>34			5.9-11.3	
>60	(Underfat)	<18			4.9-11.6	
	(Healthy)	18-26	42-68	41-58	4.9-11.6	720-1750
	(Overfat)	27-35			4.9-11.6	
	(Obese)	>35			4.9-11.6	

Table

Age	Symbol	Woman				
		Fat (%)	Water (%)	Muscle (%)	Bones (kg)	Calories (%)
<20	(Underfat)	<17			4.1-9.9	
	(Healthy)	17-25	43-68	35-56	4.1-9.9	1100-2400
	(Overfat)	26-34			4.1-9.9	
	(Obese)	<34			4.1-9.9	
20-30	(Underfat)	<17			4.2-10.8	
	(Healthy)	17-25	43-67	38-58	4.2-10.8	1050-2600
	(Overfat)	26-34			4.2-10.8	
	(Obese)	>34			4.2-10.8	
30-40	(Underfat)	<19			4.9-11.1	
	(Healthy)	19-27	40-69	42-58	4.9-11.1	1000-2200
	(Overfat)	28-36			4.9-11.1	
	(Obese)	>36			4.9-11.1	

Table

Age	Symbol	Woman				
		Fat (%)	Water (%)	Muscle (%)	Bones (kg)	Calories (%)
40-50	(Underfat)	<20			4.6-10.5	
	(Healthy)	20-28	42-68	40-56	4.6-10.5	950-2050
	(Overfat)	29-37			4.6-10.5	
	(Obese)	<37			4.6-10.5	
50-60	(Underfat)	<21			4.5-11.0	
	(Healthy)	21-29	42-65	39-55	4.5-11.0	950-2000
	(Overfat)	30-38			4.5-11.0	
	(Obese)	>38			4.5-11.0	
>60	(Underfat)	<21			4.3-10.9	
	(Healthy)	21-29	41-64	35-51	4.3-10.9	600-1500
	(Overfat)	30-38			4.3-10.9	
	(Obese)	>38			4.3-10.9	

Technical Data

Step Surface:	Tempered Glass, 6 mm thick
Automatic Power ON:	Yes
Auto Power OFF:	after approx. 10 Seconds
Overload Display:	Yes
Measuring Range:	6 – 180 kg / Division 100 g (d=100 g)
Measuring Range Body Height:	100 – 240 cm / Division 1 cm
Measuring Range Age:	10 – 80 Years / Division 1 Year
User Memory Position:	10
Measuring Range Body Fat:	5 – 50 % / Division 0.1 %
Measuring Range Water Content:	32 – 74 % (Male) / Division 0.1 %
	35 – 79 % (Female) / Division 0.1 %
Measuring Range Muscle Mass:	10 – 80% / Division 0.1 %
Measuring Range Calories:	0 – 9999 Kcal / Division 1 Kcal
Measuring Range Bone Mass:	0.5 – 30 kg / Division 0.1 kg
Measuring Units:	kg / lb / st
Battery:	1 x CR2032
Weight:	1250 g
Dimensions:	21 x 32 x 24 cm

Notizen | Notes

EG-Konformitätserklärung

Wir, die **Westfalia Werkzeugcompany,**
Werkzeugstraße 1, D-58093 Hagen,
erklären in alleiniger Verantwortung, dass das Produkt

Digitale Fettanalyse-Waage
Artikel Nr. 83 66 49

den wesentlichen Schutzanforderungen genügt, die in den Europäischen Richtlinien

2004/108/EG	**Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)**
2011/65/EU	**Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten (RoHS)**

und deren Änderungen festgelegt sind.

Hagen, den 20. Dezember 2013

(Thomas Klingbeil, Qualitätsbeauftragter)

EC-Declaration of Conformity

We, the **Westfalia Werkzeugcompany,**
Werkzeugstraße 1, D-58093 Hagen,
declare under our sole responsibility that the product

Body Fat Scale
Article No. 83 66 49

is in compliance with the following European directives

2004/108/EC	**Electromagnetic Compatibility (EMC)**
2011/65/EU	**Restriction of the use of certain hazardous substances (RoHS)**

and their amendments.

Hagen, December 20th, 2013

(Thomas Klingbeil, QA Representative)

Kundenbetreuung | Customer Services

Deutschland

Westfalia
Werkzeugstraße 1
D-58093 Hagen

Telefon: (0180) 5 30 31 32
Telefax: (0180) 5 30 31 30
Internet: www.westfalia.de

Österreich

Westfalia
Moosham 31
A-4943 Geinberg OÖ

Telefon: (07723) 4 27 59 54
Telefax: (07723) 4 27 59 23
Internet: www.westfalia-versand.at

Schweiz

Fachversand Westfalia
Utzenstorfstraße 39
CH-3425 Koppigen

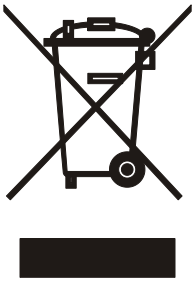
Telefon: (034) 4 13 80 00
Telefax: (034) 4 13 80 01
Internet: www.westfalia-versand.ch

UK

Westfalia
Freepost RSBS-HXGG-ZJSC
8 Fairfax Road, N. Abbot TQ12 6UD

Phone: (0844) 5 57 50 70
Fax: (0870) 0 66 41 48
Internet: www.westfalia.net

Entsorgung | Disposal



Werter Kunde,

bitte helfen Sie mit, Abfall zu vermeiden.

Sollten Sie sich einmal von diesem Artikel trennen wollen, so bedenken Sie bitte, dass viele seiner Komponenten aus wertvollen Rohstoffen bestehen und wiederverwertet werden können.

Entsorgen Sie ihn daher nicht in die Mülltonne, sondern führen Sie ihn bitte Ihrer Sammelstelle für Elektroaltgeräte zu.

Dear Customer,

Please help avoiding refuse.

If you at some point intend to dispose of this article, then please keep in mind that many of its components consist of valuable materials, which can be recycled.

Please do not discharge it in the garbage bin, but check with your local council for recycling facilities in your area.